



給食だより7月

いよいよ夏本番がやってきました。暑くなって食欲が落ちてくるこの時期は、冷たい物を好み、栄養が偏りがちになります。「夏バテ」にならないためにも、バランスが良い食事を心がけるようにしましょう。

<太陽の恵みたっぷりの「夏野菜」を食べよう！>

夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体にこもった熱を逃がしたり、疲れを回復するのを助けてくれる成分が含まれています。積極的に栄養たっぷりの旬の野菜を食べましょう。

 (トマト)	赤い成分の「リコピン」が、病気に負けないバリアを強くし、体を守ってくれる働きがある。	 (きゅうり)	体内の余計な塩分を排出する働きがある「カリウム」が豊富に含まれている。
 (オクラ)	ネバネバ成分である「ペクチン」は水溶性の食物繊維で、腸内環境を整えてくれる効果がある。	 (なすび)	紫色の成分である「ナスニン」には、強い抗酸化作用があり、老化防止や美肌効果が期待できる。

～人気の給食メニューの紹介～

チキンチキンごぼう



作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・酒をふっておく。
- ② ごぼうは斜め薄切りにし、流水であく抜きをしたあとザルにあげる。
- ③ A を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ④ 大豆・ごぼうに片栗粉をまぶし、からっとするまで揚げる。
- ⑤ 鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ⑥ 揚げ終わった大豆・ごぼう・鶏肉に③のタレをからめたら出来上がり。

材料2人前

鶏肉	120g
塩	一つまみ
こしょう	少々
酒	小さじ1
ごぼう	80g
大豆	40g
片栗粉	20g
油	適量
砂糖	小さじ1.5
こいくち醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
唐辛子	少々